

ほけんだより

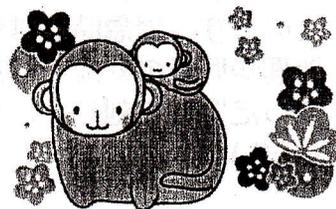
1月号

平成28年1月8日

児童数配布

練馬区立仲町小学校
保健室

あたら 新しく 年が 始まりました。
今年も保健室では、仲町小のみなさんが元気にすごせる
ようにお手伝いをします。



1月の身体計測を行います

- 6年生 ... 1月12日 (火)
- 5年生 ... 1月13日 (水)
- 4年生 ... 1月15日 (金)
- 3年生 ... 1月18日 (月)
- 2年生 ... 1月19日 (火)
- 1年生 ... 1月20日 (水)

身長・体重をはかって、9月からの
成長を確認します。

★当日は…

- ・体育着を持ってきてください。
- ・髪の長い人は、身長をはかるのにさ
しつかえない髪型にしてきてください

★計測後は…

「健康カード」を持ち帰ります。6年生はそのままご家庭にお渡しします。
他の学年は、計測欄のとなり2カ所にはんこをおして、学校に持ってきてください。

かぜ・インフルエンザに注意！！

これから本格的に流行する時期です。何よりも予防が大切です。

外から帰って来た時は、必ず手洗い・うがいをしましょう。

インフルエンザはうつる力が強いいため、インフルエンザでは
ないかと思ったら、すぐに病院でみてもらいましょう。



〈かぜとインフルエンザのちがい〉

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など全身
発熱	37℃～38℃くらい	38℃以上の高熱
進み方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7日～10日くらい